

Inese Janaite

Specialitāte:

Veselības sporta speciālists, treneris

Izglītība:

2019.gadā absolvēta Rīgas Stradiņa Universitāte specialitātē veselības sporta speciālists/fitnessa treneris.

Tālākizglītības kursi:

2017.g - K Taping teipošanas kursi

2018.g. "BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTS"

2019.g. - "RADOŠUMS SPORTA TRENĪNĀ"

2021.g. - "Uzturs un fiziskā slodze imūnsistēmas stiprināšanai"

2021.g. - "Fiziskā slodze bērniem un jauniešiem"

2021.g. - "Izmainītas stājas veidu analīze un koriģēšanas iespējas sporta nodarbībās"

Darba pieredze:

2018.-2019.gads vispārējās fiziskās sagatavotība bērniem vecumā no 3-4.g. un no 5-8 g. Nīcas sporta hallē

2019.gads – SVC, manuālie testi

Specializācija:

Antropometrisko rādītāju noteikšanā, locītavu kustību apjoma, muskuļu spēka un garuma noteikšanā, veic darbaspēju testēšanu un dinamiskos testus. Veic funkcionālo kustību novērtēšanu ar FMS palīdzību – nosaka mobilitātes un stabilitātes nelīdzsvarotību. Pēc testiem sagatavo ieteikumus funkcionālās kustības un mobilitātes uzlabošanai, lai novērstu kustību un balsta aparāta traumu risku.

Valodas:

Latviešu, Krievu, Vācu, Angļu